

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	21日 月 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	24日 木 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	
認知症家族の交流会、勉強会 「認知症で使える制度」	17日 木 午前10時～正午	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	11日 土 午前9時30分～11時30分	どなたでも	市民会館2階 東ホール

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	13日 日 午前9時	若宮公園時計塔前	八剣神社～神明神社～若宮神社 の初詣コース (雨天:ラジオ体操ほか)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	25日 土 午前9時30分 (雨天中止)	こどもの国駅	愛知こどもの国コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
20日 月	市民病院 2階講義室	糖尿病とは・合併症
21日 火		日常生活・検査
22日 水		網膜症・運動
23日 木		薬・歯周病
24日 金		食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間

若年層の献血者は10年間で約31%も減少しています。誰かの命を救うため、献血をしてみませんか。



旬の味レシピ 冬 /

『白菜のしゃきしゃきサラダ』

☎ 0139667



【材料】4人分

白菜…………… 200g
塩…………… 小さじ2/3
コーン缶(水気切る) …… 大さじ3
お好きなドレッシング… 大さじ1/2
プロセスチーズ………… 40g
かつおぶし…………… 小袋1/2

【作り方】

- ①白菜を5cmくらいの千切りにして、塩を振って揉んで5分くらい置く。
- ②しんなりしたら水気をよく切って、コーンと5mm角くらいに切ったチーズを加えて、ドレッシングで和える。
- ③器に盛って、上にかつおぶしを飾ってできあがり。



おすすめレシピ集「キッチンGAMA」で
さまざまなレシピを紹介しています！

キッチンGAMA

